

CONTROLLED COPY

**PT. SINKO PRIMA ALLOY**

Alamat : Jl. Tambak Osowilangun Permai No. 61,  
pergudangan osowilangun permai Blok E7-E8,  
Surabaya-Indonesia (60191)

Telepon : 031-7482816

Fax. : 031-7482815

Aftersale (WA) : 0821-4281-7085

Email : [aftersales@elitech.co.id](mailto:aftersales@elitech.co.id)  
[sinkoprime@gmail.com](mailto:sinkoprime@gmail.com)

Website : [www.elitech.id](http://www.elitech.id)

No Document  
Tanggal Terbit  
Revisi

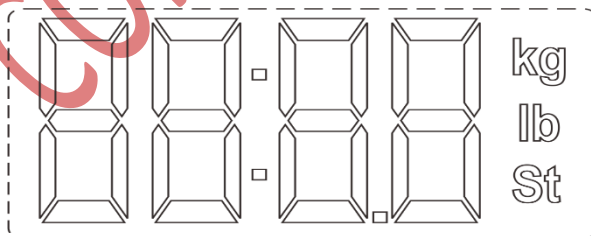
: SPA-BM/PROD-137  
: 08 November 2024  
: 01

CONTROLLED COPY

## 1. Parameter Spesifikasi

- Baterai: 3 x AAA 1.5V
- Layar: 3.6" inch
- Kapasitas: 150 kg
- Fungsi auto-on dan auto-off
- Deviasi: 0.1kg / 0.2lb
- Indikasi kelebihan beban: Err
- Indikasi baterai rendah: Lo
- Satuan berat: kg / lb / st
- Bluetooth Auto ON
- Dimensi : 310 mm (P) X 310 mm (L) X 27 mm (T)
- Standart Parameter Pengukuran : Berat badan, BMI, Kadar lemak, Massa tulang, Massa otot, Kadar air dalam tubuh (TBW), Kalori (Kcal), Lemak Visceral, Protein, Obesitas, Usia Biologis dan LBM.
- Penggunaan normal :
  - Suhu : 10°C ~ 40°C
  - Kelembapan : 30%~85%
  - Atmosfer : 800 hPa ~ 1050 hPa
- Penyimpanan & Transportasi:
  - Suhu: -20°C ~ 40°C
  - Kelembapan : ≤95%
  - Atmosfer : 800 hPa ~ 1050 hPa

## 2. Pembacaan LCD



### 3. Persiapan Sebelum Penggunaan

#### 3-1 Masukkan baterai

Timbangan ini beroperasi dengan baterai 3 X AAA 1,5 V. Buka penutup baterai di bagian belakang unit timbangan, masukkan baterai ke dalam kompartemen baterai sesuai dengan simbol polaritas “+” dan “-” di bagian bawah kompartemen. Pasang kembali penutup kompartemen baterai. Jika unit tidak digunakan dalam jangka waktu yang lama, disarankan untuk melepas baterai.

#### 3-2 Tetapkan unit pengukuran

Untuk mengubah satuan ukur, tekan tombol UNIT di belakang timbangan untuk memilih satuan ukur (kg / lb / st).

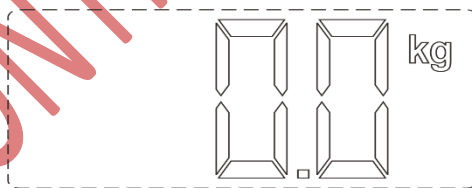
#### 3-3 Atur timbangan di posisi yang benar

Selalu gunakan timbangan pada permukaan yang datar dan keras. Jangan gunakan di karpet. Karpet atau lantai yang tidak rata dapat mempengaruhi hasil pengukuran. Untuk menghindari cedera, jangan menginjak timbangan dalam keadaan kaki basah. Jangan menempatkan timbangan pada tempat yang tidak rata.



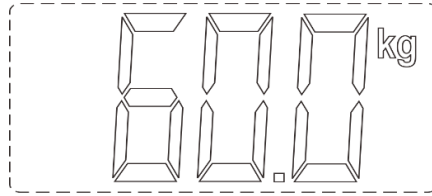
#### 3-4 Mempersiapkan Timbangan

Tekan dengan kuat pada platform timbangan untuk memulai timbangan. Tampilan menunjukkan "0.0 kg" lalu mati. Timbangan siap digunakan.



#### Mengukur berat badan

- 1) Tempatkan timbangan pada permukaan yang rata dan kokoh.
- 2) Aktifkan timbangan, dengan menekan bagian tengah unit.
- 3) Tunggu beberapa detik dan saat tampilan menunjukkan “0,0”, timbangan siap untuk digunakan.
- 4) Matikan timbangan, layar akan terus menunjukkan pembacaan selama beberapa detik sebelum mati secara otomatis.



### Perhitungan Nilai

Keakuratan hasil tergantung pada bagaimana user berdiri di atas timbangan. Lepas kaus kaki, posisikan kaki user dengan kontak maksimal pada pelat logam unit. Hal tersebut memastikan kontak terbaik antara kaki dan kontak logam. Tetap pada timbangan hingga perkiraan lemak tubuh selesai dan hasilnya ditampilkan. Kaki yang bersih dan sedikit lembab akan memberikan hasil terbaik.



**Kaki berpusat pada Unit (V)**



**Kaki tidak berpusat pada Unit (X)**

## 4. Pengaturan Aplikasi SAM IoT

### 4.1 Unduh Aplikasi SAM IoT



Unduh Aplikasi Android

Scan QR Code diatas untuk unduh dan Install APP (Minimal Android 5)

## 4.2 Registrasi dan Sign in

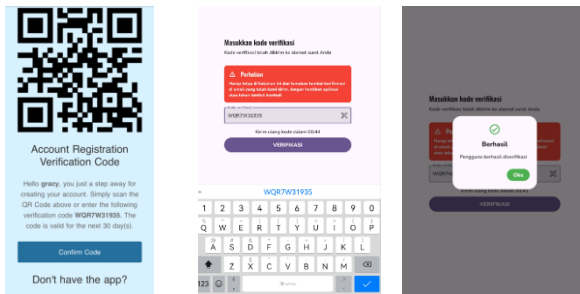
1. Buka aplikasi SAM IOT



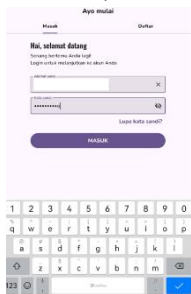
2. Apabila belum memiliki akun, maka pilih “Daftar” terlebih dahulu.

3. Masukkan secara detail pribadi anda (Nama lengkap, Alamat surel, Masukkan kata sandi, Konfirmasi kata sandi), setelah semua terisi pilih “Daftar”

4. Cek “Alamat Surel” yang didaftarkan kemudian “Confirm Code” dan Masukkan “Kode Verifikasi” tunggu sampai berhasil.

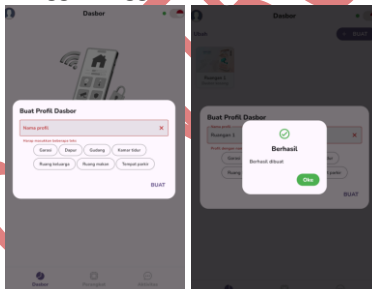


5. Masukkan “Alamat surel dan Kata Sandi” sesuai dengan yang di daftarkan, kemudian pilih “Masuk”



#### 4.3 Membuat Dasbor Baru

1. Masukkan “Nama Dasbor” sesuai yang diinginkan, kemudian pilih “Buat”.  
Tunggu hingga berhasil dan tekan “Oke”



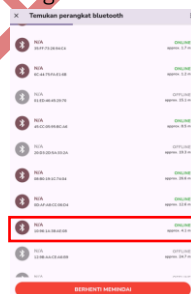
2. Tampilan dasbor yang sudah dibuat



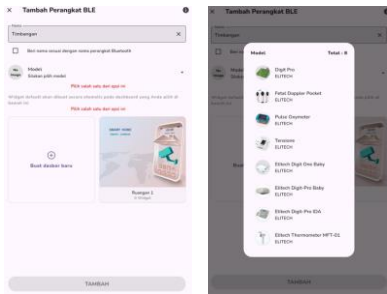
3. Pilih “Perangkat” lalu pilih “Tambah Perangkat”, kemudian pilih “mulai pencarian” pastikan timbangan dalam posisi ON



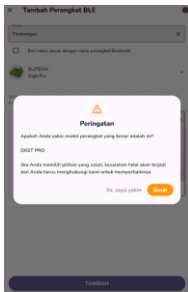
4. Lihat kode pada bagian belakang timbangan (Berupa *MAC Number*). Pilih kode yang sama dengan yang tertera pada bagian bawah unit.



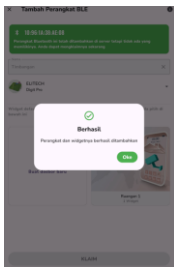
5. Beri “Nama” untuk widget/ perangkat sesuai dengan yang diinginkan dan pilih Pilih model “Digit Pro ELITECH”



6. Klik “Tambah” dan pilih “Ya saya yakin”.



7. Jika unit telah berhasil terhubung maka akan muncul notifikasi “Berhasil”.

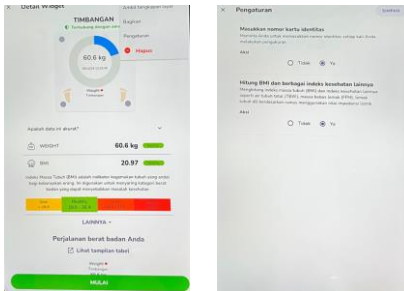


#### 4.4 Melakukan Pengukuran BMI

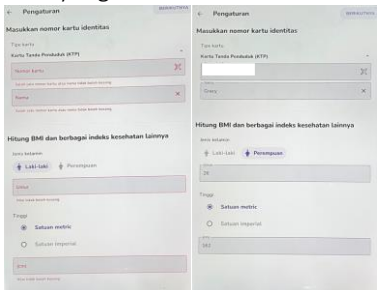
1. Pilih “Dasbor” yang sudah dibuat



- Klik titik tiga pada tampilan widget, kemudian pilih “Settings” kemudian masukkan (Kartu Identitas dan Jenis Kelamin, Umur, dan Tinggi badan)



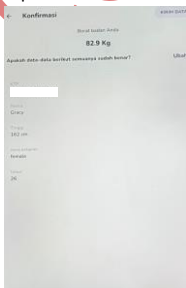
- Pilih “Mulai” untuk melakukan pengukuran, isi data diri disesuaikan dengan data yang diminta.



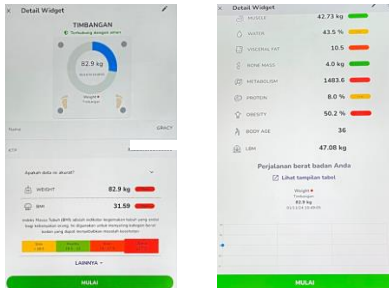
- Lakukan pengukuran dengan naik keatas timbangan, tunggu hingga hasil pengukuran terbaca.



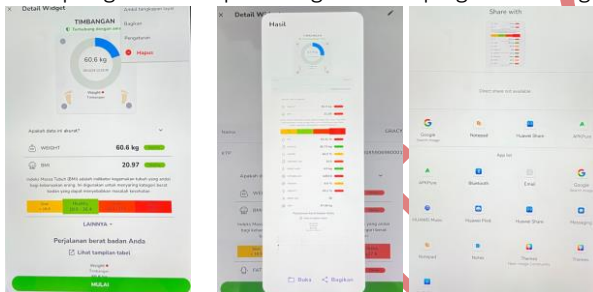
- Apabila data telah sesuai, maka pilih “Kirim Data”



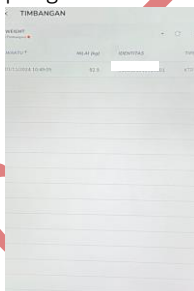
- Tampilan hasil analisa pengukuran berupa (Nilai berat badan, Nama, No KTP, BMI, Detail pengukuran hasil pembacaan, Grafik berat badan, Riwayat Pengukuran)



- Hasil pengukuran dapat dibagikan berupa gambar tangkapan layar .



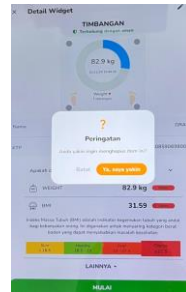
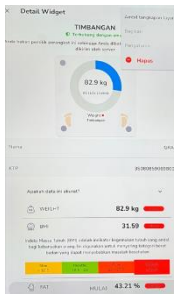
- List riwayat pengukuran akan di tampilkan, sesuai dengan data diri dan hasil pengukuran.



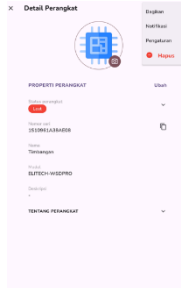
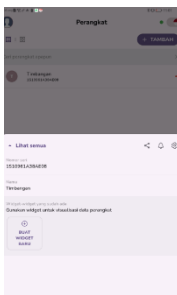
#### 4.5 Menghapus Widget & Perangkat Perangkat

Menghapus "Widget"

- Pilih "Widget" yang ingin di hapus, pilih "Tiga titik" pada pojok kanan atas, kemudian pilih "Hapus"



2. Menghapus perangkat, pilih “Perangkat” pilih perangkat yang akan di hapus, Pilih “Lihat semua” dan pilih “Titik tiga” pada pojok kanan atas, kemudian pilih “Hapus”.



## 5. Standar Body Fat, Water, Muscle, Bone, dan Calorie

### Komposisi tubuh

#### Indeks massa tubuh (BMI)

BMI adalah hubungan berat badan dengan tinggi badan. Hasil Analisa BMI berkorelasi dengan risiko berat badan terhadap kesehatan. Jika BMI bernilai antara 18,5 dan 24,9 berarti berat badan secara statistik tidak mempengaruhi kesehatan dan dianggap normal. Setiap penyimpangan, di atas atau di bawah interval BMI harus dianggap sebagai risiko kesehatan. Dalam hal ini, sebaiknya berkonsultasi dengan dokter.

Parameter BMI (mengacu pada WHO)				
BMI	Berat Kurang	Normal	Berat Berlebih	Obesitas
	<18.5	18.5 ~ 24.9	25 ~ 29.9	>30

#### Lemak tubuh

Persentase lemak tubuh yang ditunjukkan pada tabel di bawah ini mewakili total lemak yang dihitung dengan menambahkan lemak esensial dan lemak penyimpanan. Lemak esensial diperlukan untuk berbagai fungsi tubuh. Persentase lemak tubuh bervariasi berdasarkan usia dan jenis kelamin individu seperti yang ditunjukkan pada tabel di bawah. Jika persentase yang ditunjukkan oleh hasil tidak termasuk dalam nilai yang diindikasikan sebagai "normal" dalam tabel, kami sarankan untuk berkonsultasi dengan dokter Anda.

TABEL BODYFAT						
Jenis kelamin	Umur	Terlalu kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Terlalu gemuk
Perempuan	18 ~ 30	< 16.0 %	16.1 ~ 20.5 %	20.6 ~ 25.0 %	25.1 ~ 30.5 %	> 30.6 %
	30 ~ 80	< 20.0 %	20.1 ~ 25.0 %	25.1 ~ 30.0 %	30.1 ~ 35.0 %	> 35.1 %
Laki - Laki	18 ~ 30	< 11.0 %	11.1 ~ 15.5 %	15.6 ~ 20.0 %	20.1 ~ 24.5 %	> 24.6 %
	30 ~ 80	< 15.0 %	15.1 ~ 19.5 %	19.6 ~ 24.0 %	24.1 ~ 28.5 %	> 28.6 %

#### Kadar Air

Persentase air dalam tubuh berbeda berdasarkan jenis kelamin: pada wanita dewasa yang sehat berkisar antara 45% hingga 60% sedangkan pada pria berkisar antara 50% hingga 65%. Persentase air lebih besar di masa kanak-kanak dan menurun seiring bertambahnya usia. Variasi berat badan dapat terjadi dalam periode waktu yang singkat (jam), periode waktu sedang (hari) atau dalam periode yang lama (minggu). Variasi kecil dalam berat selama beberapa jam adalah normal karena retensi air (yang meliputi cairan interstisial, plasma, getah bening, dan cairan transeluler) adalah satu-satunya bagian yang mampu berubah dengan sangat cepat. Ketika penurunan berat

badan terjadi hanya dalam beberapa hari, kemungkinan besar itu adalah bagian dari total air.

### Massa Otot

Terdapat tiga jenis otot: otot polos, otot lurik rangka, dan otot lurik jantung. Otot polos terbuat dari serat halus. Otot polos ditemukan di dinding saluran pencernaan, saluran pernapasan dan saluran genital serta di dinding pembuluh darah vena dan arteri. Otot lurik rangka manusia berada pada otot rangka dan wajah. Otot lurik jantung ditemukan di jantung. Massa otot menghitung % otot rangka dan jaringan otot polos dalam tubuh. Rata-rata, 40% massa tubuh terdiri dari otot rangka. Pria biasanya memiliki otot yang lebih menonjol daripada wanita dan persentasenya dapat meningkat pada mereka yang sering olahraga. Persentase otot mulai menurun seiring bertambahnya usia.

### Tingkat metabolisme basal

Laju metabolisme basal atau BMR, adalah kalori minimum yang dibutuhkan tubuh manusia untuk bertahan hidup, guna menjalankan fungsi dasar seperti sirkulasi, pernapasan, pencernaan, dan menjaga suhu tubuh. BMR dihitung pada seseorang saat melakukan istirahat, berbaring telentang, tidak makan selama 12 jam, setelah setidaknya 8 jam tidur dan dengan suhu tubuh konstan 20°C. BMR dewasa bervariasi dari 1200 hingga 1800 kkal. BMR dihitung dengan beberapa faktor: usia, jenis kelamin, tinggi badan, komposisi tubuh, demam / stres, status gizi dan suhu lingkungan.

## 6. Penjelasan Simbol



Peralatan tipe B



Peralatan kelas III



Instruksi Pengoperasian



Lihat Buku Manual



Peringatan



Nomor Seri



Produsen



pan ditempat yang sejuk



Tangani dengan hati-hati



ang pecah belah



Patunjuk bagian atas



Barang tidak boleh langsung dibuang ke tempat sampah

CONTROLLED COPY

Form 6-1

Body fat analysis (Unit: %)								
Age	Female				Male			
	Underfat	Healthy	Overfat	Obese	Underfat	Healthy	Overfat	Obese
10-39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-20	20-25	>25
40-59	<23	23-34	34-40	>40	<11	11-22	22-28	>28
60-80	<24	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

Form 6-2

Body water analysis (Unit: %)						
Age	Female			Male		
	Underfat	Healthy	Overfat	Underfat	Healthy	Overfat
10-15	<57	57-67	>67	<58	58-72	>72
16-30	<47	47-57	>57	<53	53-67	>67
31-60	<42	42-52	>52	<47	47-61	>61
61-80	<37	37-47	>42	<42	42-56	>56

Form 6-3

BMI parameter (WHO)				
	Under weight	normal	Over weight	obese
BMI	<18.5	18.5~25	25~30	>30

Form 6-4

Body muscle analysis (Unit: %)		
Gender	Female	Male
Normal	>34%	>40%

Form 6-5

Body bone analysis (Unit: Kg)						
Gender	Female			Male		
Weight	<45Kg	45-60Kg	>60Kg	<60Kg	60-75Kg	>75Kg
Bone	1.8Kg	2.2Kg	2.5Kg	2.5Kg	2.9Kg	3.2Kg

Form 6-6

Calorie analysis (Unit: KJ)					
Age		<17	18~29	30~50	>50
Male	<50Kg	1350	1200	1115	1075
	50~65Kg	1485	1320	1227	1183
	65~80Kg	1890	1680	1561	1505
	80~95Kg	2295	2040	1896	1828
	>95Kg	2700	2400	2230	2150
Female	<50Kg	1265	1180	1085	1035
	50~65Kg	1392	1298	1194	1139
	65~80Kg	1771	1652	1519	1449
	80~95Kg	2151	2006	1845	1760
	>95Kg	2530	2360	2170	2070

CONTROLLED COPY

CONTROLLED COPY

CONTROLLED COPY

CONTROLLED COPY

TIMBANGAN DIGITAL BMI + BODY FAT  
DIGIT-PRO BMI + BODY FAT  
(BLUETOOTH + APLIKASI)

BUKU MANUAL

CONTROLLED COPY

CONTROLLED COPY